eISSN 2988-4330; pISSN 3025-3330; DOI: 10.69606/jps.v1i02.48

Journal of Pubnursing Sciences, Vol. 01 No. 02 (2023): Hal. 47-51

[Research Article]

Journal of Pubnursing Sciences

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya

Khalda Agustin[1], Lina Indrawati[1], Hilda Meriyandah[1]

[1]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

[*]*Corresponding author*: khalda.agustin@gmail.com

Article Info:

Received:
(12-08-2023)

Revised:
(14-09-2023)

Approved:
(26-09-2023)

Published:
(28-09-2023)

Abstrak

Latar Belakang: Asma merupakan penyakit paru kronis tidak menular dengan serangan asma yang sering dan mendadak. Jika penderita asma mengalami serangan asma sebagai penyakit heterogen, maka penderita asma akan bergantung pada obat-obatan dan alat pernapasan. Asma tidak memiliki gejala menetap, namun dapat mengalami eksaserbasi dengan gejala ringan berat sampai menimbulkan kematian. Eksaserbasi asma merupakan peningkatan progresif dari gejala sesak napas, batuk, wheesing, dada terasa berat, dan penurunan progresif dari fungsi paru **Tujuan**: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023 **Metode**: jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Populasi adalah keseluruhan dengan jumlah 85 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. **Hasil**: didapatkan hasil dengan tingkat signifikan 95% atau a 5% (0,05) diperoleh p value (0,000) < nilai a (0,005) sehingga dapat disimpulkan dari hasil H0 di tolak artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023. **Kesimpulan**: Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square*, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023.

Kata Kunci: asma; cemas; tidur

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, whichallows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms

Latar Belakang

Asma merupakan penyakit paru kronis tidak menular dengan serangan asma yang sering dan mendadak (Fadzila et al., 2018). Jika penderita asma mengalami serangan asma sebagai penyakit heterogen, maka penderita asma akan bergantung pada obat-obatan dan alat pernapasan. Asma tidak memiliki gejala menetap, namun dapat mengalami eksaserbasi dengan gejala ringan berat sampai menimbulkan kematian. Eksaserbasi asma merupakan peningkatan progresif dari gejala sesak napas, batuk, wheesing, dada terasa berat, dan penurunan progresif dari fungsi paru (Global Initiative for asthma, 2018). Asma dan serangan asma merupakan dua hal yang berbeda, biasanya penderita asma persisten berat dapat mengalami serangan asma ringan saja namun terkadang pada penderita asma yang tergolong episodik jarang dapat mengalami serangan asma bahkan jika tidak ditangani dengan cepat mengakibatkan kehilangan nafas dan dapat menyebabkan kematian. Data yang menyangkut kamatian diakibatkan oleh penyakit asma setiap tahun selalu mengalami peningkatan (Sudoyo et al., 2019) Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 prevalensi asma diperkirakan mencapai 235 juta penduduk dunia saat ini dan kurang terdiagnosis dengan angka kematian lebih dari 80% di negara maju maupun negara berkembang. Saat ini asma termasuk dalam 14 besar dalam penyakit yang menyebabkan kematian diseluruh dunia. Menurut Riset kesehatan dasar pada tahun 2018 penderita asma di indonesia mencapai 2,5% dari populasi, dengan jumlah kumulatif kasus asma sekitar 1.017290. Secara nasional hasil data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), prevalensi asma paling tinggi antara lain yaitu Yogyakarta (4,5%), Kalimantan Timur (4%), Bali (3,9%), Nusa Tenggara Barat (3,1%), Sulawesi Tengah (3%), Kep. Bangka Belitung (2,8%), dan Jawa Barat (2,8%) (Oktaviani & Sutrisna, 2021). Prevelensi penyakit asma di Indonesia pada provinsi Jawa Barat tahun 2015 mencapai 4,1% dan di tahun 2016 menjadi 4,6%. Jumlah kunjungan penderita asma di seluruh rumah sakit dan puskesmas pada Provinsi Jawa Barat sebanyak 12.456 kali di tahun 2015 (Handriana, 2018).

Kecemasan menyebabkan perasaan takut yang tidak menyenangkan mengenai masa yang akan datang, Cemas dapat menjadi beban berat yang menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu dibawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gengguan tubuh menyebabkan rasa waspada ancaman (Sumarni, 2022). Ketegangan mental yang berhubungan dengan gangguan tidur

yaitu kecemasan, Adanya kecemasan membuat timbulnya psikologis seperti merasa tegang dan gelisah, sulit berkonsentrasi, tidak sabaran, cepat marah, kehilangan kepercayaan diri dan kesulitan tidur. Kecemasan dapat memicu dilepaskannya zat histamin yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot polos yang meningkatan pembentukan lendir secara berlebih. Pembentukan lendir yang berlebih membuat diameter saluran nafas menyempit *(bronko-kontriksisi). Bronkokontriksi* dapat menyebabkan penderita asma sulit untuk bernafas sehingga memicu terjadinya serangan asma dan penurunan kualitas tidur (Nofianti, 2020) Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidurnya (Asrita et al., 2021). Penderita asma sering mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan karena serangan asma yang sering terjadi pada malam hari, Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dari pengalaman tidurnya dan perasaan segar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosi, kurang percaya diri dan kecerobohan pada tingkat psikologis (Simatupang et al., 2022). Gangguan pernafasan dapat memiliki efek serius pada sistem kardiovaskular, paru dan saraf pusat. Tidur merupakan kebutuhan esensial yang harus dipenuhi dengan mengurangi faktor penghambatnya (Andri et al., 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Sumarni (2022), menunjukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita asma. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Salah satu yang mempengarui kualitas tidur dikarenakan gangguan kesehatan seperti halnya asma yang dimana itu dapat membuat orang yang sakit cemas. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siti Syamsiyah dkk (2019) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan penderita yang paling dominan kriteria berat dan kualitas tidur penderita kriteria buruk. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara semakin berat tingkat kecemasan semakin buruk kualitas tidurnya. Gangguan mental yang erat hubungannya dengan gangguan tidur adalah kecemasan. Berdasarkan hasil wawancara pada penderita asma di Puskesmas Bekasi Jaya didapatkan hasil yang menunjukan bahwa penderita asma merasa cemas serta takut saat terjadi serangan asma dan mereka belum tau bagaimana cara mengatasi hal tersebut. Ada yang mengeluh kualitas tidur nya tidak terpenuhi secara optimal dikarenakan serangan asma yang datang secara tiba-tiba pada malam hari. Penderita asma juga sering pusing pada siang hari karena tidurnya kurang.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukan bahwa tingkat kecemasan pada penderita asma masih sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan adanya keluhan dari mereka. Ada beberapa yang mengalami kecemasan ringan dan berat menyebabkan keluhan susah tidur sehingga berdampak terhadap kekambuhan sesak nafas pada penderita asma. Oleh karena itu tenaga kesehatan dapat memberikan saran, informasi dan edukasi mengenai pencegahan kekambuhan asma, termasuk cara menghindari rasa cemas yang dialami, agar kebutuhan tidur pasien terpenuhi dengan baik. Menurunya kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu stres, kelelahan, obat, gaya hidup, usia, lingkungan, penyakit (asma). buruknya kualitas tidur dapat berpengaruh pada penurunan antibodi ditandai dengan gejala mudah lelah dan lemas sehingga ketika mengalami permasalahan dapat menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya atau mudah mengalami asma. hormon stres kortisol yang meningkat menyebabkan terjadinya kontraksi tubuh yang dapat menyebabkan seseorang mengalami asma, hal ini dimempengaruhi buruknya kualitas tidur. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevelensi gangguan tidur pada penderita penyakit cukup tinggi yaitu sekitas 67% (Mboru, 2020)

Berdasarkan beberapa fenomena diatas, saya melihat di Puskesmas Bekasi Jaya tingkat kecemasan masyarakat dan kualitas tidur penderita asma dikarenakan sesak yang timbul di malam hari, pada saat dilakukan wawancara dengan 5 orang penderita asma mengeluhkan sering pusing di siang hari karena kualitas tidurnya berkurang. Agar menurunnya kecemasan dan kualitas tidur penderita asma bisa dicegah dan dikendalikan maka perlu dilakukan penelitian tentang "Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita asma di Puskesmas Bekasi Jaya".

Metode

Pada rancangan penelitian ini menggunakan observasi analitik dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*, yang dimana variabel penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada penderita asma dan kualitas tidur pada penderita asma dikumpulkan dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah 85 orang penderita asma di Puskesmas Bekasi Jaya pada bulan juni – juli 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* sampling dari total sampel. *Non-Probability* Sampling adalah pemilihan sampel yang tidak di lakukan secara acak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang peneliti adobsi kemudian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengolahan data berupa *editting, coding, processing, tabulating* dan *cleaning* menggunakan aplikasi komputer yaitu, *Microsoft Exel* dan SPSS 27. Teknik analisa data yang digunakan meliputi data univariat, bivariat dan uji *chi-Square*.

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden yaitu penderita asma di Puskesmas Bekasi Jaya pada bulan juni – juli 2023 dengan jumlah responden 85 responden. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk narasi dan tabel, baik analisa univariat dan analisa bivariat.

Analisa Univariat

Analisis unvariat adalah kumpulam bentuk perhitungan paling dasar dari teknik analisis data statistik. Jika data hanya berisi satu variabel dan tidak ada hubungan sebab akibat maka digunakan teknik analisis unvariat. Pada penelitian ini hasil univariat disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Puskesmas Bekasi Jaya

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Usia	20-26 Tahun	16	18,0
	27-36 Tahun	46	54,1
	37-44 Tahun	23	27,1
Jenis kelamin	Laki-laki	24	28,2
	Perempuan	61	71,8
Total		85	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden beragam berdasarkan jenis kelamin, dan usia. Berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin perempuan lebih dominan sebanyak 61 orang (71,8%). Berdasarkan usia, yang berusia 27–36 tahun lebih dominnan sebanyak 46 orang (54,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan kualitas tidur

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
Tingkat Kecemasan	Ringan	44	51,8
	Sedang	21	24,7
	Berat	20	23,5
Total		85	100
Kualitas Tidur	Baik	57	67,1
	Buruk	28	32,9
Total		85	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 85 responden (100%) di Puskesmas Bekasi Jaya sebagian besar menyatakan bahwa kategori ringan dengan jumlah 44 reponden (51,8%), sebanyak 21 reponden (24,7%) menyatakan tingkat kecemasan sedang, dan sebanyak 20 reponden (23,5%) menyatakan tingkat kecemasan berat. Sementara sebagian besar menyatakan kualitas tidur baik sebanyak 57 reponden (67,1%), dan 28 reponden (32,9%) menyatakan kualitas tidur buruk.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur						
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	43	50,6	1	1,2	44	51,8	P *Value* 0,000
Sedang	10	11,8	11	12,9	21	24,7	
Berat	4	4,7	16	18,8	20	23,5	
Total	57	67,1	28	32,9	85	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 85 responden (100%) terdapat responden dengan tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur baik 43 responden (50,6%).

Pada analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023. Berdasarkan Hasil Uji Statistik diperoleh nilai p-value (0,000) lebih kecil dari nilai alpha (<0,05) yang berarti H0 ditolak, artinya Ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023.

Pembahasan

Pada pembahasan ini peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang dirangkaikan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Penderita Asma di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023.

Tingkat Kecemasan pada penderita asma

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari jumlah 85 responden sebagian responden menyatakan tingkat kecemasan ringan 44 responden (51,8%), sedang sebanyak 21 responden (24,7%), dan berat sebanyak 20 responden (23,5%). Dimana kecemasan ringan merupakan cemas normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Pada kecemasan sedang ditandai dengan perhatian menurun, tidak sabar, mulai berkeringat, sering berkemih dan sakit kepala. Berbeda dengan kecemasan berat dimana individu sulit berfikir, takut, bingung, bicara cepat dan bahkan sampai bisa gemetar. Hal ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan responden ditahap normal yang mana biasa menjadi bagian sehari-hari dan hanya menyebabkan seseorang mengalami kegelisahan(Witri Artaty, 2019). Menurut analisa peneliti rasa cemas yang dirasakan oleh responden salah satunya dikarenakan pikiran-pikiran negatif yang tertanam dalam diri mereka, seperti takut akan hal-hal yang belum terjadi, contohnya mereka takut untuk mengecek kesehatan karna takut akan hasil, yang akan berdampak kedepanya.

Kecemasan merupakan gejala yang normal pada manusia namun dapat menjadi patologis apabila gejala yang timbul bersifat menetap dan berlangsung dalam jangka waktu tertentu yang dapat mengganggu kelangsungan hidup individu. Gejala kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu psikis & mental yang meliputi kecemasan itu sendiri, yang biasa disebut dengan khawatir atau was-was dan komponen yang kedua adalah fisik yang meliputi jantung berdebar, nafas menjadi cepat, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi tegang.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Erlina dapat dijelaskan bahwa responden dengan tingkat kecemasan ringan memiliki pola tidur yang baik sebanyak 40 dari 55 responden. Sedangkan, responden tingkat kecemasan ringan memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 15 dari total semua responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tesalonika menunjukkan bahwa hubungan tingkat kecemasan dengan serangan asma pada penderita asma di Kelurahan Mahakerta Barat Timur Manado yang menyatakan responden berada pada kategori cemas ringan dengan jumlah presentase 34,3%. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pasien asma paling banyak mengalami kecemasan ringan.

Kualitas tidur pada penderita asma

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari jumlah 85 responden mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 57 responden (67,1%) dan 28 responden (32,9%) dengan kualitas tidur buruk. Tidur umumnya merupakan kebutuhan fisiologis bagi setiap individu baik individu yang sehat maupun yang sakit, bagi individu sakit terutama pada penderita asma tidur merupakan bagian dari masa pemulihan. (Nofianti, 2020)

Menurut hasil peneliti pada penderita asma di puskesmas bekasi jaya menunjukan kualitas tidur baik dikarenakan responden tidak sering merasakan gejala seperti terbangun dikarenakan sesak napas, sehingga membuat kualitas tidur menjadi cukup. Kualitas tidur buruk diketahui dari responden yang terbangun ditengah malam untuk kekamar mandi, durasi untuk tertidur lagi sekitar 20-30 menit. Dan sebagian responden kurang peduli terhadap kesehatan tubuhnya terutama menjaga kualitas tidur yang baik. Kurang pemahaman terhadap informasi mengenai menjaga kualitas tidur sangat penting khususnya yang mempunyai penyakit seperti asma. kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status kesehatan, lingkungan tidur, umur, dan gaya hidup.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nofianti, 2020) yang menyatakan bahwa penderita asma membutuhkan kualitas tidur yang cukup, penilaian kualitas tidur dapat dilihat dari seberapa lama seseorang dapat mempertahankan tidurnya dan tidak disertai dengan adanya gangguan tidur (Apriyani, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Guyton, dkk (2014) yang berjudul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur menyatakan bahwa Tidur mempunyai fungsi resotaratif, yaitu fungsi pemulihan kembali tubuh yang lelah dan memelihara kesehatan tubuh, selain itu tidur dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang terhadap penyakit. Seseorang yang mengalami gangguan tidur diakibatkan karena keluhan fisik karena dampak dari suatu penyakit maupun keluhan mental yang timbul berupa kecemasan terhadap penyakit yang sedang dialaminya.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil uji statistic *Chi- Square* diperoleh nilai p = 0,000 (p< 0,005), maka H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan Ada Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada penderita Asma di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023 yang artinya semakin ringan tingkat kecemasan maka semakin baik kualitas tidurnya.

Kecemasan mempengaruhi gejala fisik terutama pada fungsi syaraf akan terlihat gejala-gejala yang ditimbulkan diantaranya tidak dapat tidur. Kecemasan dapat menyebabkan ganggun tidur karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin dalam darah melalui sistem syaraf simpatis yang dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur terhadap IV NREM dan REM (Hidayat & Uliyah, 2015)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri Erlina yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan nilai signifikan p = 0,000 (p< 0,005) selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuti tentang Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten dengan analisis diperoleh nilai p = 0,014 (p<0,005).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu status kesehatan, lingkungan, diet, obat-obatan, gaya hidup dan kecemasan. Hal ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan bisa mempengaruhi kualitas tidur orang lain, sehingga keberhasilan dari kualitas tidur adalah tergantung pada tingkat kecemasan. Maka dari itu didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan responden sebagian ringan dan responden memiliki kualitas tidur yang baik. Tingkat kecemasan ringan yang dirasakan responden alasannya karena responden berada dilingkungan yang aman seperti berada dirumah. Responden yang memiliki kualitas tidur yang baik alasanya karena responden tidur dilingkungan yang membuatnyanya nyaman seperti adanya pendingin ruangan, tidak adanya gangguan saat responden tidur seperti suara bising.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada bab sebeumnya tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Penderita Asma di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023" maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden pada penelitian ini yaitu usia dewasa awal dan mayoritas berjenis kelamin perempuan.
2. Berdasarkan penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan.
3. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik.
4. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square*, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Di Puskesmas Bekasi Jaya Tahun 2023.

Referensi

Andri, J., Panzilion, P., & Sutrisno, T. (2019). Hubungan antara Nyeri Fraktur dengan Kualitas Tidur Pasien yang di Rawat Inap. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *1*(1), 55–64. https://doi.org/10.31539/jka.v1i1.633

Apriyani, W. (2017). *Asuhan keperwatan dengan masalah keperawatan gangguan pemenuhan kebutuhan oksigen dengan diagnosa medis : Asma*.

Asrita, N., Tharida, M., & Masthura, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita asma. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, *12*, 1–5. https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141

Fadzila, W., Bayhakki, & Indriati, G. (2018). Hubungan Keteraturan Penggunaan Inhaler Terhadap Hasil Asthma Control Test (Act) Pada Penderita Asma. *JOM FKp*, *5*(2), 831–839.

Handriana, I. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Keluarga dalam Memberikan Perawatan pada Anak Usia 4-6 Tahun pada Penderita Asma. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur Cimahi*, *11*(2), 273–284.

Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing. https://books.google.co.id/books?id=Hb8TEAAAQBAJ

Indah Lestari Dehi Mboru. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang Skripsi Oleh : Indah Lestari Dehi Mboru 2016610036 Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang 20*.

Nofianti, D. E. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Asma Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mendawai Kabupaten Kotawaringin Barat. In *Skripsi*.

Oktaviani, K., & Sutrisna, M. (2021). Pengaruh Latihan Pernapasan Diafragma Terhadap Serangan Asma Bronkial Di Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, *4*(2), 394–405.

Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., Fakultas, M., Universitas, K., & Sumatera, I. (2022). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada masa Pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran STM*, *V*(Ii), 72–79.

Sudoyo, A. W., Setyohadi, B., Alwi, I., K., M. S., & Setiati, S. (2019). Hubungan antara asap rokok dan alergi debu dengan penyakit asma bronkial di puskesmas singgani kota palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1–10.

Sumarni, S. (2022). *Hubungan Tingkat Anxiety Dengan Kualitas Tidur Pada Asma*. *1*(1), 2003–2005. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Witri Artaty, M. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan kualitas tidur penderita asma bronkial di instalasi rawat inal RSUD Kab Bintan Tahun 2019* (Vol. 43).